

COMO ME PREVENIR DO CORONAVÍRUS?



Gefson Couto Magrani
Carolina de Paula Orioli da Silva
Lívia Liberata Barbosa Bandeira
Sara Cristine Marques dos Santos
Eduardo Tavares Lima Trajano
Ivana Picone Borges de Aragão



TRÊS RIOS
PREFEITURA
SECRETARIA DE SAÚDE E DEFESA CIVIL

Gefson Couto Magrani
Carolina de Paula Orioli da Silva
Livia Liberata Barbosa Bandeira
Sara Cristine Marques dos Santos
Eduardo Tavares Lima Trajano
Ivana Picone Borges de Aragão

COMO ME PREVENIR DO CORONAVÍRUS?

2020
Três Rios, Rio de Janeiro



INTERAGIR

www.interagireditora.com.br | facebook.com/interagireditora

www.interagireditora.com.br
contato@interagireditora.com.br
Tel.: [24] 9.8822.4986

Todos os direitos reservados ao autor, incluindo os direitos de reprodução integral ou parcial em qualquer forma.

ISBN: 978-65-86463-04-0
1ª Edição - Valença - Rio de Janeiro
Interagir 2020

Gefson Couto Magrani
Carolina de Paula Orioli da Silva
Lívia Liberata Barbosa Bandeira
Sara Cristine Marques dos Santos
Eduardo Tavares Lima Trajano
Ivana Picone Borges de Aragão

- 1 . Coronavírus
 - 2 . Covid-19
 - 3 . Vírus
 - 4 . Epidemia
 - 5 . Máscara
 - 6 . Saúde
-

Índice para catálogo sistemático:
1. Medicina e Saúde

* As opiniões emitidas nesta publicação são de exclusiva e inteira responsabilidade do autor, não exprimindo, necessariamente, o ponto de vista da Editora. Não é permitida a reprodução deste texto e dos dados nele contidos, sem a prévia autorização do autor. Reproduções para fins comerciais são proibidas.

1 - INTRODUÇÃO

DONA MÁRCIA PROCUROU INFORMAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS COM O DOUTOR ELIAS



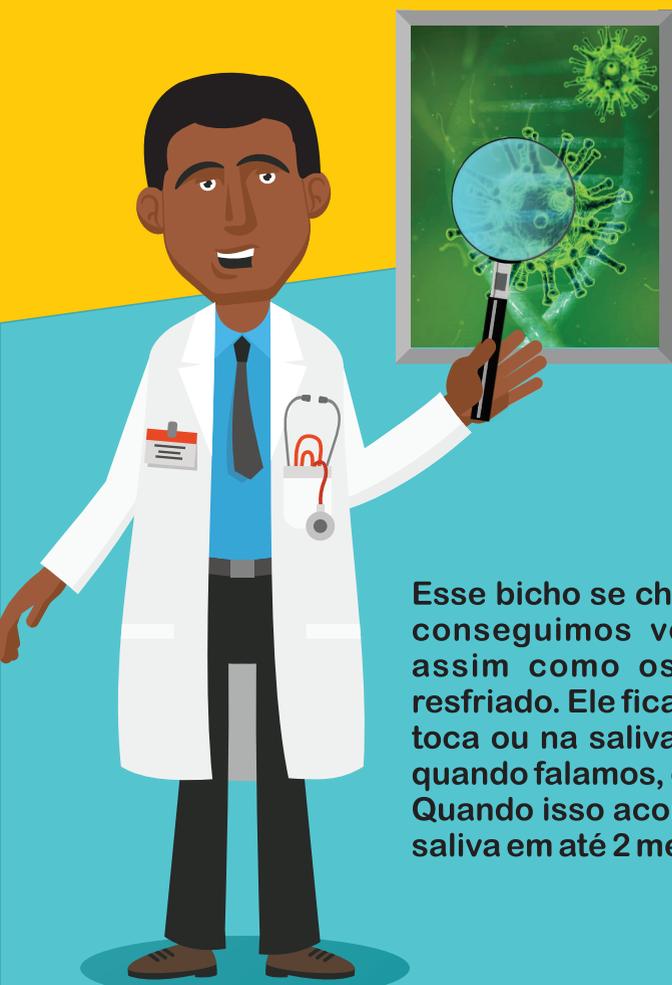
Doutor Elias, todos estamos muito ansiosos e preocupados com essa doença! O senhor pode me esclarecer umas dúvidas?



Oh, dona Márcia! Mas é claro que sim. Essa sua curiosidade, para além do que está sendo passado na TV, é muito importante para você e a comunidade! Esse papo com certeza vai render, e vai ser um prazer responder às suas dúvidas.

2 - O QUE É O VÍRUS?

Doutor Elias, por favor, me explica bem devagar o que é esse bicho! Acho muito estranho não poder ver, mesmo sabendo que é muito perigoso.



Esse bicho se chama “coronavírus”! Não conseguimos ver com nossos olhos, assim como os vírus da gripe e do resfriado. Ele fica nos objetos que a gente toca ou na saliva que sai da nossa boca quando falamos, espirramos ou tossimos. Quando isso acontece, espalhamos essa saliva em até 2 metros ao nosso redor.



Esse vírus é muito perigoso, porque espalha muito rapidamente!



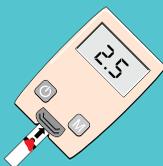
Todo mundo fica grave?



Nem todo mundo fica em estado grave, o que é uma boa notícia!

Mas depende de cada pessoa, já que, para muitos, passa como se fosse uma gripe!

Os idosos; as pessoas com doenças como diabetes, pressão alta, problemas nos rins; os obesos, e aqueles que estão com as defesas do corpo diminuídas, podem ter complicações mais graves.



3 - COMO SE PREVENIR?



Afinal de contas,
como posso me prevenir?



Vou listar, aqui, o que você deve fazer!

1. Lavar as mãos frequentemente com água e sabão, ou passar **álcool EM GEL 70%**, SOMENTE quando não houver água e sabão. Essa lavagem deve ser pelo tempo mínimo de 20 SEGUNDOS. Uma dica é cantar a música "Parabéns pra você" enquanto se higieniza.
2. Evitar tocar olhos, nariz e boca – você deve pensar que suas mãos sempre estão sujas!
3. Mantenha distância de DOIS METROS de qualquer pessoa caso saia de casa. Dentro de casa mantenha distância se você ou seus familiares necessitam de ir a rua frequentemente para trabalhar. Proteja-se e os proteja caso você saia.
4. Se tossir ou espirrar: cobrir boca e nariz com lenço descartável ou o braço e lavá-lo com água e sabão após
5. Você pode usar produtos de limpeza como: água sanitária (2 colheres e meia de sopa em 1 litro de água), alvejante comum (2 colheres de sopa em 1 litro de água), álcool líquido 70% e água e sabão. **Atenção:** NÃO se deve usar álcool 70% *líquido* nas mãos ou em roupas. Somente em superfícies e objetos e deve-se esfregar o objeto com um pano após
6. O uso de máscara caseira quando sair na rua é obrigatório para todos!
7. Evite qualquer aglomeração.
8. Mantenha sua casa bem ventilada.
9. Não compartilhe objetos de uso pessoal. Ex: talheres, copos, toalhas, etc.
10. Se você apresentar sintomas de gripe, **ISOLE-SE EM CASA**. Caso necessite de um atestado médico, procure a unidade de saúde mais próxima.

Lembre-se: Usar máscara não é o suficiente para te proteger do vírus. Tome as demais precauções!



Posso ir ao mercado?



Pode, mas com cautela. Tente ao máximo dar preferência para serviços de entrega das compras em sua casa. Caso realmente precise sair, tente ir somente uma vez na semana, use máscara caseira **SEMPRE** e, chegando em casa, tome banho, lave roupas e sapatos da rua, e desinfete os objetos que você comprou. Lembre-se de que a máscara não te protege totalmente!



E a minha nora, que está grávida? Ela corre risco?



Ela não tem maior risco de ter complicações, mas é bom evitar, pois aumenta a chance de que o neném nasça antes da hora.



4 - USO DE MÁSCARA E LUVAS



A gente precisa mesmo comprar aquelas máscaras caras na farmácia?



Não precisa. A senhora pode fazer a sua própria máscara caseira que é individual. Só há recomendação de usar uma máscara cirúrgica caso apresente sintomas ou caso alguém em sua casa seja um caso confirmado ou suspeito.



E a máscara caseira dá para o gasto para sempre?



Deve trocar a máscara após 3 horas de uso e ter uma sacolinha onde guardá-la para não contaminar a bolsa. Você deve lavá-la com água e sabão e deixar de molho em água sanitária por 30 minutos.



Essa máscara vai me proteger mesmo? Eu vi pessoas usando luvas também. É necessário?



A máscara não protege completamente, mas, em conjunto com o isolamento em casa, torna-se uma proteção mais poderosa.

Não é preciso o uso de luvas, basta que seja feita a lavagem das mãos.

A senhora se protegerá sem precisar gastar tanto dinheiro e também estará ajudando a manter em estoque, nas lojas e farmácias, os produtos fundamentais aos profissionais de saúde (como máscaras cirúrgicas e luvas).

USO CORRETO DAS MÁSCARAS



Não utilize a máscara abaixo do nariz



Não deixe o queixo descoberto



Não deixe a máscara frouxa, permitindo espaços abertos



Não abaixe a máscara, remova quando não for utilizá-la



Não cubra somente a ponta do nariz



Use corretamente a máscara, assegurando-se de cobrir completamente o nariz e o queixo e de ajustar bem as extremidades

5 - QUAIS SÃO OS SINTOMAS?



Os sintomas mais comuns são:



Tosse seca



Tosse com catarro



Cansaço



Nariz entupido
ou escorrendo



Dor de garganta



Febre maior
que 37,8°C;



Dor de cabeça



Dor no corpo



Diarréia



Dificuldade de
sentir gosto



Dificuldade de
sentir cheiro



Dificuldade para
respirar. Falta de ar.



**Atenção com a falta de ar!
Você deve procurar a emergência, se tiver!**



**E quando os sintomas começam,
depois que a gente pega a doença?**



Normalmente, do dia de contato com o vírus até começar a sentir os sintomas, são cerca de 4 dias, mas esse tempo pode ser de até 14 dias.

É importante lembrar que, se você está com o coronavírus, antes de começar a apresentar os sintomas, você já transmite o vírus para outras pessoas.

Por isso é tão importante usar a máscara!

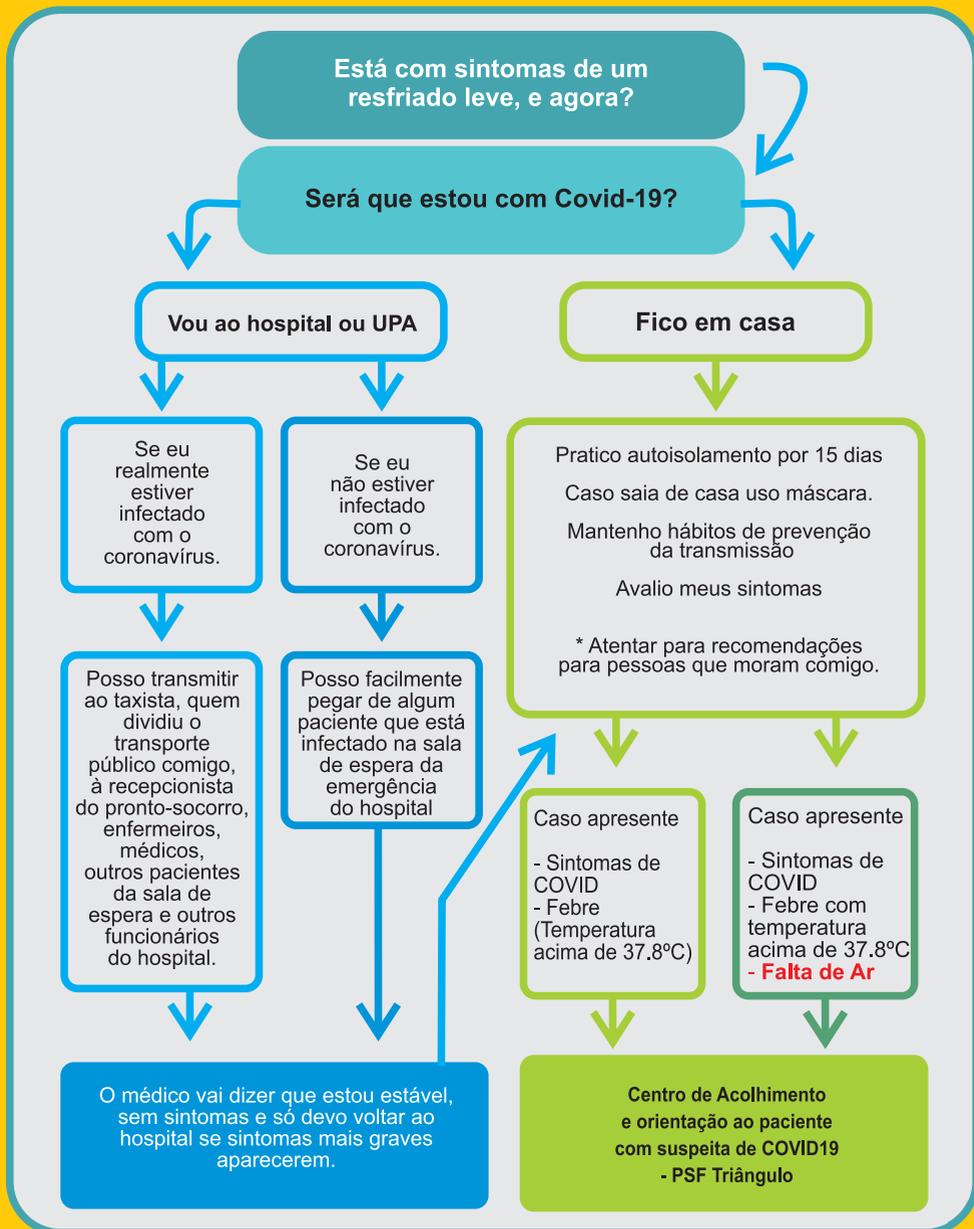
Para proteger as pessoas ao seu redor, mesmo que você não se sinta doente.



6 - O QUE FAZER, SE COMEÇAR A SENTIR OS SINTOMAS?



Vou mostrar um esquema para facilitar e você saber qual providência tomar, caso os sintomas apareçam!



7 - COMO SOLICITAR AJUDA?



Como posso ter ajuda e informações sobre essa doença?

Eu só tenho o grupo do WhatsApp do meu bairro, mas a gente não sabe o que fazer!



Vou te mostrar alguns endereços da internet e telefones, através dos quais você pode ter informações:

INTERNET

1. Panorama de Três Rios e recomendações:

<https://www.facebook.com/prefeituradetresrios/>

2. Para mais informações: <https://coronavirus.saude.gov.br/>

3. Aplicativo:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=br.gov.datasus.guardioes>

4. Site: <https://www.coronabr.com.br/> e <https://coronavirus.saude.gov.br/> (chat)

5. Novas diretrizes da OMS sobre confecção e cuidados com máscara caseira: https://g1.globo.com/bemestar/coronavirus/noticia/2020/06/05/oms-divulga-novas-orientacoes-para-uso-e-fabricacao-de-mascaras-de-pano-contr-a-covid-19.ghtml?fbclid=IwAR0-V2RIxZIYr_F8XviKyk8RKXNpneEs4pWOI6WxvmCYSRYUk3m1F8GbSE

6. Para saber o panorama do vírus no país:

<https://covid.saude.gov.br/>

7. Plataforma de atendimento e avaliação de sintomas criada por médicos

<https://missaocovid.com.br/>

TELEFONES:

Para mais informações em Três Rios relativas a COVID-19

Programa de Atendimento e Telemonitoramento dos Pacientes em Isolamento Domiciliar

ligar para **(24)22515589**

Disque-saúde nacional:

ligar para **136**

Para moradores do Rio de Janeiro:

ligar para **160**



Doutor, eu tenho me sentido meio triste, sozinha e estressada, de tanto ficar em casa! O que o senhor me aconselha?



Desliga um pouco a televisão e a internet; tente buscar atividades que possam te animar, ainda que dentro de casa. Alimentação saudável e prática de exercícios auxiliam muito o corpo e a mente. Também é importante que não deixe de manter contato com a sua família, seja por telefone ou uma chamada de vídeo.

O mais importante é que a senhora não se desespere. Todas essas recomendações não são para assustá-la, mas, sim, para te ajudar a estar preparada a fazer o possível para diminuir a propagação do vírus, protegendo, assim, sua família e amigos.

Caso sinta que precise da ajuda de um psicólogo para conversar sobre a sua ansiedade e medo, a Universidade de Vassouras desenvolveu um site que conta com a presença de psicólogos prontos para atendê-la.

Basta entrar, se cadastrar e aguardar sua vez. Vou te passar o link para contato e os demais recursos que poderão ser úteis nesse período.



Plataforma de apoio psicológico pela Universidade de Vassouras:



<https://www.euteapoio.com/>



[INICIO](#) [SOBRE](#) [SERVIÇOS](#) [OPINIÕES](#) [ESPECIALISTAS](#)

[Sou um especialista](#)

eu te apoio, um novo jeito de cuidar

Acolhimento online com psicólogos especialistas dispostos a te acolher.

[Agendar acolhimento](#)



82

Psicólogos Cadastrados



1245 horas

Horas disponibilizadas



780

Acolhimentos

Como nós fazemos

o que fazemos



Conexão

Nosso objetivo é conectar pessoas como você a profissionais especializados.



Exclusividade

Oferecer um momento de exclusividade e atenção de onde você estiver.



Transformação

Transformar o mundo em um lugar mais agradável para todos nós.





Referências:

Ministério da Saúde, Coronavírus, o que você precisa saber e fazer. Online (site). Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/mp4/2020/marco/18/Filme-PREVENCAO-30-segundos.mp4>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

UpToDate. Educação ao paciente: Doença do coronavírus 2019 (COVID-19) e as crianças (O essencial). Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1127559>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

UpToDate. Educação ao paciente: Doença do coronavírus 2019 (COVID-19) e a gravidez (O essencial). Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1127773>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

UpToDate. Educação ao paciente: Visão geral sobre a doença do coronavírus 2019 (COVID-19) - o essencial. Disponível em: <<https://www.uptodate.com/contents/1126693>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Ministério da Saúde. Máscaras caseiras podem ajudar na prevenção contra o Coronavírus. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/46645-mascaras-caseiras-podem-ajudar-na-prevencao-contra-o-coronavirus>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Orientações gerais - máscaras faciais de uso não profissional. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Anvisa, 2020. Recomendações sobre produtos saneantes que possam substituir o álcool 70% e desinfecção de objetos e superfícies durante a pandemia de COVID19. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/Nota+T%C3%A9cnica+47.pdf/242a3365-2dbb-4b58-bfa8-64b4c9e5d863>>. Acesso em: 13 de junho de 2020.

LAVE AS MÃOS!!!



1



2



3



4



5



6



UNIVERSIDADE DE
vassouras

Em parceria com a Secretaria de Saúde e
Defesa Civil do Município de Três Rios



MESTRADO EM CIÊNCIAS APLICADAS EM SAÚDE DA UNIVERSIDADE DE VASSOURAS

Esta obra faz parte da dissertação do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas em Saúde (MCAS) da Universidade de Vassouras do aluno Gefson Couto Magrani e tem o objetivo de promover inserção social e disseminar para a comunidade o conhecimento.



INTERAGIR EDITORA

www.interagireditora.com.br
facebook.com/interagireditora



9 786586 146304 >